

Temperamentul - introducere

Temperamentul reprezintă una dintre dimensiunile fundamentale ale personalității, fiind relativ ușor de observat în manifestările comportamentale cotidiene. Acesta reflectă stilul general de reacție al individului, dinamica trăirilor afective și nivelul de energie psihică implicat în activitate. Spre deosebire de caracter și aptitudini, care se formează și se modelează puternic sub influența mediului socio-cultural, temperamentul are o bază biologică pronunțată și se manifestă timpuriu.

În literatura psihologică, temperamentul este considerat „forma” personalității, exprimând ritmul, intensitatea și echilibrul reacțiilor emoționale și comportamentale. Deși relativ stabil, acesta nu acționează izolat, ci interacționează permanent cu celelalte componente ale personalității, influențând adaptarea individului la mediu și stilul său de relaționare.

Clasificări ale temperamentului

1. Tipologia temperamentelor la Hipocrate

Hipocrate este primul gânditor care a încercat o explicație sistematică a diferențelor temperamentale, formulând celebra teorie umorală. Conform acesteia, organismul uman este guvernat de patru fluide fundamentale (umori), iar predominanța uneia dintre ele determină tipul de temperament.

- **Sangvinicul**, asociat predominanței sângelui, se caracterizează prin vivacitate, sociabilitate, optimism și adaptabilitate rapidă;
- **Colericul**, legat de bila galbenă, este energic, impulsiv, dominant și predispus la reacții emoționale intense;
- **Flegmaticul**, determinat de flegmă, se remarcă prin calm, stabilitate emoțională, răbdare și perseverență;
- **Melancolicul**, asociat bilei negre, prezintă sensibilitate crescută, introversiune, profunzime afectivă și tendință spre reflecție.

Deși explicațiile fiziologice nu mai sunt acceptate științific, clasificarea hipocratică rămâne valoroasă din punct de vedere descriptiv și istoric.

2. Tipologia temperamentelor la Ivan Petrovich Pavlov

Una dintre cele mai importante și influente clasificări ale temperamentului este cea realizată de Ivan Pavlov, bazată pe criterii fiziologice. Spre deosebire de tipologiile descriptive sau filozofice, Pavlov pornește de la funcționarea concretă a sistemului nervos, considerând că diferențele de temperament își au originea în modul în care funcționează creierul.

Pavlov se sprijină pe principiul nevrismului, conform căruia activitatea psihică este determinată de activitatea sistemului nervos central. Cu alte cuvinte, felul în care o persoană reacționează, muncește, se adaptează sau face față stresului depinde de caracteristicile proceselor nervoase fundamentale.

Procese nervoase fundamentale: excitația și inhibiția

În teoria lui Pavlov, la baza comportamentului se află două procese nervoase opuse, dar complementare:

- *excitația* - procesul prin care organismul este activat; se manifestă prin reacții motorii, verbale și emoționale (de exemplu: entuziasm, inițiativă, reacții rapide);
- *inhibiția* - procesul de frânare sau control al activității; are rol de reglare, autocontrol și adaptare (de exemplu: stăpânirea impulsurilor, așteptarea, calmul).

Proprietățile proceselor nervoase

Pavlov identifică trei proprietăți esențiale ale excitației și inhibiției, care stau la baza diferențelor temperamentale:

1. Forța proceselor nervoase

Forța se referă la capacitatea sistemului nervos de a suporta solicitări intense și de durată.

- **Tipul puternic:**
 - rezistă bine la efort fizic și intelectual;
face față stresului și situațiilor tensionate;
 - se reface rapid după oboseală;
 - poate lucra mult timp fără scăderea randamentului.
- **Tipul slab:**
 - obosește repede;
 - este mai sensibil la stimuli puternici;
 - se supramobilizează ușor;
 - are dificultăți în situații solicitante sau stresante.

2. Mobilitatea proceselor nervoase

Mobilitatea exprimă viteza cu care o persoană poate trece de la o stare la alta, de la activitate la odihnă sau de la o sarcină la alta.

- **Tipul mobil:**
 - reacționează rapid;
 - se adaptează ușor la schimbări;
 - învață repede lucruri noi;
 - trece ușor de la o activitate la alta.
- **Tipul inert:**
 - reacționează lent;
 - se adaptează greu la schimbări;
 - preferă rutina;
 - are dificultăți în situații noi sau neprevăzute.

3. Echilibrul dintre excitație și inhibiție

Echilibrul se referă la raportul dintre excitație și inhibiție.

- **Tipul echilibrat:**
 - are autocontrol;
 - reacționează adecvat situațiilor;
 - își poate amâna reacțiile;
 - este stăpân pe sine.

- **Tipul neechilibrat:**

- predomină excitația;
- reacții impulsive;
- dificultăți de autocontrol;
- comportament exploziv sau instabil.

Tipul puternic, echilibrat, mobil - temperamentul sangvinic	- energic, sociabil, adaptabil; reacții rapide, dar controlate; rezistență bună la efort; se integrează ușor în colectiv.
Tipul puternic, neechilibrat - temperamentul coleric	- foarte activ și energic; reacții intense și impulsive; dominat de excitație; rezistență mare, dar autocontrol scăzut.
Tipul puternic, echilibrat, inert - temperamentul flegmatic	- calm, constant, perseverent; reacții lente, dar stabile; autocontrol bun; rezistență mare la efort, dar adaptare lentă.
Tipul slab - temperamentul melancolic	sensibil, emotiv; reacții intense la stimuli slabi; obosește ușor; dificultăți în situații stresante.

3. Tipologia temperamentelor la Hipocrate

Hipocrate este considerat întemeietorul concepției clasice despre temperament. El a încercat să explice diferențele dintre oameni pornind de la funcționarea organismului, într-o perioadă în care psihologia nu exista ca știință. Teoria sa este cunoscută sub numele de teoria umorală.

Potrivit lui Hipocrate, organismul uman este alcătuit din patru fluide fundamentale, numite umori:

- sângele,
- flegma,
- bila galbenă,
- bila neagră.

Starea de sănătate și echilibrul psihic depind de echilibrul dintre aceste umori. Atunci când una dintre ele predomină, apare un anumit tip de temperament.

1. Temperamentul sangvinic	Este determinat de predominanța sângelui.
-----------------------------------	---

	Caracteristici principale: ● este sociabil, comunicativ și deschis; ● se adaptează ușor la situații noi; ● este optimist și energic; ● reacționează rapid, dar nu rămâne mult timp blocat emoțional.
2. Temperamentul coleric	Este asociat cu excesul de bilă galbenă. Caracteristici principale: ● foarte activ și energic; ● reacții emoționale intense; ● impulsiv, uneori agresiv; ● dorință de dominare și conducere.
3. Temperamentul flegmatic	Este legat de predominanța flegmei. Caracteristici principale: ● calm, echilibrat, liniștit; ● reacții lente, dar constante; ● perseverent și răbdător; ● greu de scos din starea de echilibru.
4. Temperamentul melancolic	Este determinat de excesul de bilă neagră. Caracteristici principale: ● sensibilitate emoțională crescută; ● introversiune; ● tendință spre reflecție și introspecție; ● reacții intense la stimuli slabi.

4. Tipologia temperamentelor la Hans Eysenck

Hans Eysenck propune o abordare modernă și științifică a temperamentului, bazată pe dimensiuni psihologice măsurabile. Spre deosebire de tipologiile clasice, el nu vorbește doar despre tipuri fixe, ci despre axe pe care se pot poziționa indivizii.

Dimensiunile fundamentale ale temperamentului

1. Extravertire - Introvertire

Această dimensiune se referă la orientarea energiei psihice.

- *Extravertitul:*
 - orientat spre lumea exterioară;
 - sociabil, comunicativ;
 - caută stimulare;
 - preferă activitățile de grup.
- *Introvertitul:*
 - orientat spre lumea interioară;
 - rezervat, reflexiv;

- preferă activități individuale;
- obosește mai ușor în contexte sociale intense.

2. Stabilitate emoțională

Această dimensiune se referă la controlul emoțional.

- *Persoanele stabile emoțional:*
 - sunt calme;
 - își controlează emoțiile;
 - reacționează echilibrat.
- *Persoanele instabile emoțional (nevrotice):*
 - sunt anxioase;
 - reacționează intens;
 - au dificultăți de autocontrol emoțional.

Cele patru tipuri temperamentale la Eysenck

Prin combinarea celor două dimensiuni, rezultă patru tipuri:

- 1. Sangvinicul - extravertit și stabil emoțional**
 - sociabil, optimist, activ;
 - adaptabil și energic.
- 2. Colericul - extravertit și instabil emoțional**
 - impulsiv, iritabil;
 - reacții intense și rapide.
- 3. Flegmaticul - introvertit și stabil emoțional**
 - calm, constant;
 - perseverent și echilibrat.
- 4. Melancolicul - introvertit și instabil emoțional**
 - sensibil, anxios;
 - predispus la retragere și reflecție.

5. Tipurile psihologice la Carl Gustav Jung

Carl Gustav Jung abordează temperamentul dintr-o perspectivă psihologică profundă, punând accent pe modul în care oamenii percep lumea și iau decizii.

Atitudinile fundamentale

- Extravertirea - orientarea către lumea exterioară, obiecte și oameni;
- Introvertirea - orientarea către lumea interioară, gânduri și trăiri.

Jung identifică patru funcții psihice:

1. Gândirea - ia decizii pe bază logică;
2. Afectivitatea - ia decizii pe bază emoțională;
3. Senzația - se bazează pe informații concrete;
4. Intuiția - se bazează pe posibilități și perspective.

Prin combinarea atitudinii cu funcția dominantă apar tipuri precum:

- introvertit reflexiv;
- extravertit afectiv;
- introvertit intuitiv;

- extravertit senzorial.

Teoria lui Jung:

- stă la baza unor tipologii moderne (ex. MBTI);
- ajută la înțelegerea diferențelor individuale;
- explică diversitatea stilurilor de gândire și relaționare;
- este extrem de utilă în educație și consiliere.